

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Medição contextualista do processo emocional:  
construção e avaliação do  
Inventário do Processo Emocional**

**Ana Rute Marçal Paço**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde**

**Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa**

**2017**

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Medição contextualista do processo emocional:  
construção e avaliação do  
Inventário do Processo Emocional**

**Ana Rute Marçal Paço**

**Dissertação Orientada pela Professora Doutora Maria João Afonso**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde**

**Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa**

**2017**



## **Agradecimentos**

À minha mãe, por todo o apoio e compreensão e pelo exemplo de coragem e determinação que é para mim. Este trabalho é a ti dedicado.

Ao meu irmão, embora estando longe neste momento, é um pilar para mim.

À Inês, por tudo e mais alguma coisa.

À Maria, por ser o meu oposto e me ter ensinado tanto ao longo destes anos.

À Catarina, pelas gargalhadas, apoio e companhia principalmente na recta final.

À Ana Bárbara e à Inês, que comigo partilharam as conquistas e desafios desta caminhada e tantas vezes me recomfortaram.

À Mafalda, pelo apoio, pragmatismo e orientação.

Ao Paulo, por todos os “eu acredito em ti” e pelo apoio incondicional.

À minha família e amigos que de alguma forma me apoiaram nesta caminhada.

A todos os participantes desta investigação, sem eles não seria possível.

À Prof. Dr.<sup>a</sup> Maria João Afonso, que me orientou e acima de tudo me encorajou a ir mais longe.

## Resumo

O objectivo principal desta investigação consiste na construção de um instrumento - *Inventário do Processo Emocional* - que permita avaliar o processo emocional, unindo todas as suas componentes – emoções/categorias emocionais, valência, intensidade e estratégias de regulação emocional – e inserindo-o num determinado contexto. A sua originalidade advém do seu formato, por contextualizar as respostas e por juntar os componentes de um mesmo processo e não os avaliar isoladamente. Este pode ser um instrumento extremamente informativo, não sendo apenas obtidos resultados quantitativos, mas também fornecendo resultados qualitativos. Os resultados do *IPE* podem ainda ser utilizados como indicadores da qualidade do processo terapêutico, no sentido em que idealmente o desenvolvimento emocional, e consequentemente um processo emocional mais diferenciado e adaptativo, são promovidos ao longo do acompanhamento psicológico/psicoterapêutico. Os resultados desta investigação podem ser vistos como bons indicadores para uma primeira versão do instrumento e estimulam a continuação do trabalho de investigação tendo em vista o seu aperfeiçoamento.

**Palavras Chave:** *Inventário do Processo Emocional; Processo Emocional; Emoções; Qualidade do Afecto; Estratégias de Regulação Emocional*

## Abstract

This investigation main goal is based on an instrument construction – *Emotional Process Inventory* - that allows to assess the emotional process, gathering all of its components - emotions/emotion categorizations, valency, intensity and emotion regulation strategies - and inserting it in a specific context. Its originality comes from the format, by the answer's contextualization and by joining the components of the same process avoiding to evaluate them separately. This can be an extremely informative instrument, obtaining not only quantitative results but also qualitative insights. The *IPE* results can also be used as a quality indicator for the therapeutic process, as the emotional development and, by consequence, a more differentiated and adaptive emotional process are promoted, during de psychological/psychotherapy process. The results of this research can be seen as good indicators for a first version of the instrument and encourage the pursuing of the research in view of its improvement.

**Key Words:** *Emotional Process Inventory; Emotional Process; Emotions; Affect Quality; Emotion Regulation Strategies*

## Índice Geral

Introdução .....	1
Enquadramento Teórico .....	2
Conceito de “Emoção” .....	2
Experiência Emocional .....	3
Regulação Emocional.....	5
Inteligência Emocional.....	6
Relação entre Conceitos e Dificuldades de Avaliação.....	7
Objectivos e Hipóteses .....	8
Método .....	10
Instrumentos .....	10
Inventário do Processo Emocional .....	10
Estudo Prévio .....	11
Estudo Principal .....	12
Questionário de Regulação Emocional .....	12
Inventário de Sintomas Psicopatológicos.....	13
Participantes .....	13
Procedimento.....	14
Análise e Discussão de Resultados .....	16
Inventário do Processo Emocional.....	16
Teste das Hipóteses .....	16
Questionário de Regulação Emocional .....	21
Inventário de Sintomas Psicopatológicos.....	22
Teste das Hipóteses de Validação .....	23
Conclusões .....	25
Referências Bibliográficas .....	28
Anexos.....	32

## Introdução

As emoções estão presentes no nosso dia-a-dia, no entanto pouco sabemos sobre elas (comparativamente com outros processos psicológicos). Por que razão, perante a mesma situação, uma pessoa sente uma determinada emoção e outra pessoa, outra emoção? Por que razão uma pessoa perante uma situação de perigo paralisa e outra foge? No fundo, por que motivo é o processo emocional diferente para cada um de nós? Posto isto, é de fácil entendimento que o processo emocional tem um papel central no bem-estar dos indivíduos.

Esta investigação propõe tornar possível conhecer mais sobre o processo emocional, através da criação de um instrumento especificamente dirigido à avaliação, não das emoções, mas do processo emocional – *Inventário do Processo Emocional*. Para tal, este instrumento agrupa as variáveis centrais do processo emocional e enquadra-as numa situação do quotidiano – não existindo então, uma fracturação do processo – e ainda o contextualiza, o que permite compreender este processo complexo de forma mais completa e integrada. Pretende-se, ainda, que este instrumento seja simples para o cliente/paciente, ao mesmo tempo que informativo para o psicólogo/psicoterapeuta, informando sobre o bem-estar emocional do cliente e podendo ser utilizado como indicador da qualidade do processo terapêutico.

Após uma breve incursão sobre o conceito de “emoção”, serão discutidos o processo da experiência emocional e o processo de regulação emocional – que em conjunto formam o processo emocional. De seguida, estes serão enquadrados através do conceito de *Inteligência Emocional* e serão consideradas as dificuldades de avaliação, juntamente com a necessidade de inovação nos métodos de investigação neste que é um processo psicológico particularmente complexo.



## ***Enquadramento Teórico***

### ***Conceito de “Emoção”***

Ao longo dos tempos, diversos autores têm proposto diferentes conceptualizações de “emoção”, razão por que não existe ainda um consenso relativamente à sua definição, muito devido ao facto de ser uma “experiência subjectiva” (Stearns, 2008). Na *visão naturalista*, como o próprio nome indica, certas emoções - zanga, tristeza, medo, nojo e alegria – que por alguns autores são consideradas *emoções primárias* (Vasco, 2013) são nos “oferecidas” pela natureza (através da evolução; Ekman, 1992). Os autores desta perspectiva, defendem que cada emoção produz alterações específicas em diversos sistemas (sensório-motor, perceptivo e fisiológico), e após a medição dessas mesmas alterações, funcionam como prova de que as emoções existem. A visão naturalista das emoções tem sido bastante útil, pois tem guiado as investigações realizadas neste campo (Barrett, 2006a). Mais recentemente, contudo, esta *visão* tem sido considerada como um obstáculo à evolução da temática e surgiu antes uma abordagem dimensional, na qual as emoções são caracterizadas por duas dimensões: a valência da emoção (agradável/desagradável) e a sua intensidade (elevada/baixa) – quando combinadas representam a “qualidade do afecto” (*affect quality*) (Barrett, Mesquita, Ochsner & Gross, 2007). Esta abordagem é amplamente aceite entre teóricos e investigadores (Barrett 1998), para além disso existem evidências de que estas dimensões estão já presentes em crianças (Harris, 2008) e são transculturais (Shweder, Haidt, Horton & Joseph, 2008).

Para além destas dimensões, com base em evidência científica, identificam-se duas características nucleares – *core features* – das emoções: *estímulo interno/externo significativo* (Gross, 2014; Vasco, 2013; Barrett et al, 2007; Gross & Thompson, 2007; Gross, 2014) e *natureza multifacetada* (Gross, 2014). Relativamente à primeira característica, existe a percepção e avaliação – *appraisal* - da situação como relevante (Gross, 2014). Esta avaliação é realizada com base em diversos fatores: na novidade/surpresa; se vai ou não ao encontro de determinado objectivo; se é ou não compatível com as normas e valores; e se o sujeito tem ou não alguma responsabilidade/controlo, ou seja, se tem ou não recursos para lidar com a mesma (Barrett et al. 2007). No que diz respeito à *natureza multifacetada*, as emoções envolvem diversos processos fisiológicos e psicológicos - cognitivos e memória episódica (Vasco,

2013), destacando os processos motivacionais, pois, ao contrário dos sentimentos, as emoções motivam à acção (Fridja, 1986).

Outra característica nuclear referida por vários autores é o carácter adaptativo das emoções (i.e.: Lazarus, 1991; Greenberg, 2002; Vasco, 2013; Barrett et al. 2017;), que é dependente do contexto/situação/avaliação realizada – por exemplo: sentir medo face a situações que coloquem em causa a vida é adaptativo, contudo existem situações de perigo em que esta emoção não está presente, como é o caso das tentativas de suicídio, o que, claramente, não é adaptativo. De acordo com Vasco (2013), existem quatro tipos de emoção: *emoções adaptativas primárias* (altamente relacionadas com a sobrevivência e o bem-estar); *emoções primárias aprendidas e não adaptativas* (resultado de processos de socialização não seguros); *emoções secundárias* (quando uma emoção “cobre” outra mais adaptativa); e *emoções instrumentais/”comportamentos emocionais”* (por exemplo: lágrimas de crocodilo). Mais especificamente, as emoções “desempenham várias funções vitais”: função *orientadora* (dá significado à experiência); função de *comunicação*; função *preventiva* (devemos permitir-nos sentir, para que a emoção não escale; por exemplo: se “não nos permitirmos ter medo, acabamos por entrar em pânico”); função de *sinalização e de preparação para a acção* (Vasco, 2013).

### ***Experiência Emocional***

Tendo em consideração as características referidas anteriormente, foi criado o *Modelo Modal da Emoção (Modal Model of Emotion)* (Gross, 1998; Barrett & Gross, 2001; Gross & Thompson, 2007; Gross, 2014) – um dos modelos-base desta investigação, e que será retomado adiante. Como é apenas composto pelas componentes consensuais à comunidade científica, é um modelo simplificado do processo da experiência emocional. De acordo com este modelo, as emoções envolvem uma *situação* (relevante psicologicamente; interna e/ou externa ao indivíduo), à qual o sujeito presta *atenção e avalia*, originando alterações fisiológicas, emocionais e comportamentais – *resposta emocional* – que modificam a *situação* original dando origem a um novo ciclo e como tal, a uma nova experiência emocional.

Um modelo mais complexo, pormenorizado e recente do processo da experiência emocional é o modelo proposto por Barrett e colaboradores (2007). É composto por dois

processos, que são interdependentes e, como tal, se influenciam mutuamente, e partem ambos do mesmo *estímulo* – relevante psicologicamente e que activa recursos atencionais - e dão origem à *experiência emocional*.

Um dos processos é composto pela avaliação (*appraisal*) das propriedades do *estímulo* – *qualidade do afecto* (*valência* e *intensidade*). Quando esta informação se articula com o conhecimento conceptual, formam o *afecto nuclear* (*core affect*). Ou seja, a informação sobre o mundo externo é convertida num estado afectivo interno que indica se determinada situação/objecto é suposto ser abordada ou evitada, é recompensadora ou ameaçadora, ou se é útil ou prejudicial. Quando a *consciência* “entra”, o *afecto nuclear* é experienciado como agradável ou desagradável e mais ou menos estimulante.

O outro processo consiste na *categorização do afecto nuclear*. Nesta teoria as emoções são formuladas como construções pessoais e sociais que dão origem a categorias – como zanga e tristeza (Barrett, 2006b). Posto isto, este processo é semelhante aos processos perceptivos (chegando mesmo a ser comparado com a percepção da cor), colocando ênfase na influência do conhecimento conceptual (Barrett et al, 2007). As categorizações são constituídas por múltiplas representações mentais do *afecto nuclear*, construídas ao longo da vida, através de processos de socialização mais ou menos seguros – que correspondem ao conceito de *esquema emocional* (Vasco, 2013; Greenberg, 2012). Estas têm propriedades sensoriais/perceptivas (como a *valência* e a *intensidade*), motoras/motivacionais, relacionais (com o outro e/ou consigo próprio) e são dependentes do contexto (por exemplo: existem diversos “guiões” para a zanga, contudo, dependendo do contexto/relação – *por exemplo*: reunião de trabalho *versus* conflito amoroso – um deles vai ser seleccionado e utilizado).

Estes dois processos vão-se moldando um ao outro, até ser obtido um resultado estável – isto é, uma categoria, e consequentemente a experiência emocional.

Um dos conceitos também associados a este modelo é o de *granularidade emocional* (anteriormente designado como *diferenciação emocional*), que está intrinsecamente relacionado com o conceito de *qualidade do afecto* (Barret, 2006b) e, consequentemente, com a capacidade de *categorização do afecto nuclear*. Pessoas mais granulares/diferenciadas descrevem as suas emoções através de categorias discretas e não apenas com base na sua valência e/ou intensidade. Por exemplo: uma pessoa com maior *granularidade emocional* utiliza termos como zanga e tristeza, enquanto uma pessoa com

menor *granularidade* dificilmente consegue descrever o seu estado emocional, utilizando termos vagos e/ou referindo somente que se “sentiu mal”. Barrett e Gross (2001), identificaram três factores que influenciam a *experiência emocional* e, portanto, a *granularidade emocional*: disponibilidade do conhecimento emocional; a acessibilidade a esse conhecimento ou a motivação para o utilizar; e a existência de recursos cognitivos para utilizar esse conhecimento. Torna-se então evidente que uma pessoa que tenha uma maior compreensão da experiência emocional, tenha também uma maior capacidade de auto-regulação emocional (Gross, Conner & Benvenuto, 2001).

### ***Regulação Emocional***

O processo emocional inclui também a regulação emocional – ou seja, o processo através do qual os indivíduos experienciam e expressam (ou não) as suas emoções (Gross, 1998). Mais especificamente, o processo como aumentam, mantêm e diminuem as emoções (agradáveis e desagradáveis), assim como, tentam influenciar as respostas comportamentais e/ou fisiológicas (Barrett & Gross, 2001).

Como os comportamentos de auto-regulação emocional podem ser tantos e tão variados, como dar um murro numa parede ou simplesmente ficar calado, é importante compreender quais as características comuns a todos eles. De acordo com Gross (2014), existem três atributos nucleares: *objectivo/intensão de regulação*; *activação dos processos regulatórios*; *modulação da experiência emocional*. O primeiro, está relacionado com a necessidade de regulação emocional, que pode ser do próprio (intrínseca), do outro (extrínseca) ou até mesmo de ambos (por exemplo, quando se tenta acalmar um amigo, com o objectivo de o ajudar, mas também para nos conseguirmos auto-regular). A activação e a permanente manutenção da mesma varia num contínuo entre explícito, consciente e que exige esforço; e implícito, automático e que não exige esforço (Gyurak, Gross & Etkin, 2011). Por último, a regulação emocional pode ter impacto em diversos aspectos da *experiência emocional*: latência, duração, intensidade, valência, comportamental, fisiológico.

Com base no *Modelo Modal da Emoção* (referido anteriormente; Gross, 1998) foi formulado o *Modelo Processual da Regulação Emocional* (*Process Model of Emotion Regulation*) (Gross, 1998; Barret & Gross, 2001), no qual são propostos cinco pontos

onde as pessoas podem regular as suas emoções, que correspondem a cinco famílias de estratégias de regulação emocional: *selecção da situação* (evitar ou não determinada situação/objecto/pessoa), *modificação da situação, foco atencional* (por exemplo, distração e *mindfulness*), *alteração cognitiva* (avaliação e selecção do significado que vai ser atribuído àquela situação e quais os recursos disponíveis para lidar com a mesma; por exemplo re-avaliação - *reappraisal*), *modulação da resposta* (influenciar directamente a experiência, o comportamento e/ou activação fisiológica). A motivação para activar o processo de regulação emocional pode ser hedónica (aumentar o que é considerado prazeroso e diminuir o que é sentido como doloroso); ou instrumental (alterar o que está a sentir com o objectivo de atingir outro estado emocional, por exemplo, tentar parecer calmo quando se está muito ansioso num jantar romântico) (Gross & Thompson, 2007), sendo que o objectivo último da regulação emocional é aumentar ou diminuir a magnitude e/ou duração de emoções consideradas como agradáveis ou desagradáveis.

### ***Inteligência Emocional***

A *Inteligência Emocional* é definida como a capacidade para pensar sobre as emoções e utilizar as mesmas para auxiliar/facilitar o pensamento. É composta pela capacidade de perceber de forma (mais ou menos) precisa as emoções (tanto no próprio como nos outros), capacidade para aceder à experiência emocional, gerar emoções e capacidade de regulação emocional, assim como o grau de compreensão e conhecimento emocional e a utilização das emoções para promover o crescimento intelectual e emocional (Mayer & Salovey, 1997; Mayer, Salovey & Caruso, 2004). De forma mais simplificada e detalhada, os autores propõem uma hierarquia composta por 4 ramos: *percepção, apreensão e expressão emocional* (reconhecimento e expressão de emoções através dos diversos canais de comunicação: expressão facial, linguagem corporal, voz, entre outros); *utilização das emoções para auxiliar/facilitar o pensamento* (esta competência está relacionada com o conhecimento adquirido ao longo da vida e prende-se com a utilização da experiência e regulação emocional como facilitadores de processos cognitivos); *compreensão e análise das emoções* (capacidade de pensar sobre o processo e complexidade emocional, por exemplo: o que poderá ter desencadeado determinada emoção e quais as implicações); *regulação emocional* (não só situacionalmente, mas em torno de toda a vida da pessoa, isto é, contexto onde se movimenta, relações interpessoais,

valores pessoais e sociais e objectivos no sentido do desenvolvimento pessoal e interpessoal).

Esta teoria não é de todo simples, muito pelo contrário, é extremamente complexa assim como os processos psicológicos. Contudo, consegue de forma quase poética organizar e aparentar a simplicidade, tornando possível que a presente investigação possa contribuir para compreender melhor os ramos que se debruçam sobre a *compreensão e análise das emoções* e sobre a *regulação emocional*.

### ***Relação entre Conceitos e Dificuldades de Avaliação***

Teoricamente, é possível compreender de forma relativamente fácil a relação entre os conceitos anteriores, visto que são componentes centrais do processo emocional (assim como a relação entre eles). Tendo como referência os conceitos e modelos apresentados anteriormente, pode-se assumir que o processo emocional consiste: na percepção de uma situação relevante psicologicamente (interna ou externa) que provoca alterações em diversos sistemas fisiológicos e psicológicos; o estímulo atravessa “filtros” atencionais e é avaliado num contínuo entre perigo/afastamento e segurança/aproximação; dependendo dos processos de experiência e categorização emocional, do conhecimento conceptual e do contexto, são activadas (de forma mais ou menos consciente) estratégias de regulação emocional, que permitem aumentar ou diminuir o impacto emocional, físico e psicológico.

Quando se passa para o plano empírico, as dificuldades tornam-se evidentes (Guedes, 2015), pois as variáveis são de *natureza multifacetada*, envolvendo processos diferentes (fisiológicos, neurobiológicos, perceptivos, motivacionais, cognitivos) e formam ligações complexas entre si. Neste caso, o todo não corresponde à soma das partes, isto é, o processo emocional não se reduz exclusivamente às suas componentes ou às relações formadas entre elas (*visão formista e mecanicista*) mas sim, à junção entre as variáveis, às relações formadas entre elas, ao contexto em que estas se desenvolvem e à história do indivíduo – o que corresponde à *visão contextualista* (Pepper, 1942). Enquanto as visões do mundo subjacentes à avaliação psicológica tradicional são a *formista* – que remete para a avaliação separada e unidimensional de fatores ou componentes de um constructo – ou quanto muito *mechanicista* – que remete a interpretação das medidas para a

compreensão de mecanismos internos que se revelam no comportamento e nos resultados da avaliação – os modelos que assentam na descrição e compreensão de “processos”, como o do processo emocional, apelam a formas de avaliação mais integradas, multifacetadas, dinâmicas e funcionais – consentâneas com uma visão do mundo *contextualista*, inerente à noção de holismo e de sistema dinâmico. Este tipo de modelos, e este tipo de avaliação contextualista, esbarram em geral com o carácter unidimensional e atomista da avaliação tradicional, incapaz de captar a complexidade de um funcionamento como todo dinâmico que inclui o próprio contexto como parte do fenómeno (Afonso, 2007). Assim, o processo emocional, actualmente, como muitas outras variáveis de processo, não é ainda passível de ser investigado de forma holística, pois tal implicaria diferentes técnicas de investigação de diversas áreas, sendo por isso necessário decompor o processo para conseguir utilizar metodologias estatísticas disponíveis e avaliá-lo, mas não necessariamente destruturá-lo ou descontextualizá-lo (Afonso, 2007).

Assim como na teoria – em que Barrett (2006b) inovou, rompendo com a “corrente clássica”, e postulando que o processo emocional é semelhante aos processos perceptivos -, apesar de todas as contrariedades, foi necessário “expandir horizontes” e inovar também nos métodos de investigação utilizados para compreender melhor este processo psicológico, tal como Mayer, Salovey e Caruso (2002) fizeram ao operacionalizar o conceito de *Inteligência Emocional* e ao criar o *MSCEIT* (*Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test*). Isto é, ambicionar mais do que as medidas de auto-relato com uma escala de Likert – que até agora foram extremamente importantes e que permitem actualmente dar este passo – e construir instrumentos mais diversificados, que permitam traduzir melhor a natureza complexa dos processos psicológicos (Guedes, 2015).

### ***Objectivos e Hipóteses***

O objectivo principal deste estudo consiste na construção de um instrumento (*Inventário do Processo Emocional*) que permita avaliar o processo emocional, tendo em conta todas as suas componentes – emoções/categorias emocionais, valência, intensidade e estratégias de regulação – sem o fracturar totalmente e, ainda, inserindo-o num determinado contexto.

No que diz respeito às relações entre as variáveis internas do *Inventário do Processo Emocional*, visto ser uma população saudável, espera-se que:

- a lista de emoções e a de estratégias de regulação sejam percorridas, ao longo de todas as situações;
- dependendo do conteúdo de cada situação (perigo/afastamento ou segurança/aproximação), as respostas saturem em determinadas emoções (disfóricas ou eufóricas, respectivamente);
- dependendo da emoção seleccionada, a valência seja correspondente (por exemplo: se numa situação de segurança/aproximação uma das emoções seleccionada for a alegria, espera-se que esta seja categorizada como agradável);
- a valência tenda para os extremos e a intensidade tenda para graus de intensidade mais elevados;
- cada estratégia esteja maioritariamente associada a uma emoção.

Relativamente à validade do *Inventário do Processo Emocional*, mais especificamente a processos de validação convergente, espera-se que exista:

- correlação significativa positiva entre a *Escala Global do Processo Emocional* e a *Escala de Reavaliação Positiva*;
- correlação significativa negativa entre a *Escala Global do Processo Emocional* e a *Escala de Supressão Emocional*;
- correlações significativas positivas entre as escalas do *IPE* e as escalas *QRE*;
- correlações significativas negativas entre a *Escala Global do Processo Emocional* e as escalas do *BSI*;
- correlações significativas negativas entre a *Escala de Situações de Segurança* e as escalas do *BSI*;
- correlações significativas negativas entre a *Escala de Situações de Perigo* e as escalas do *BSI*;
- correlações significativas negativas entre situações do *IPE* e as escalas do *BSI*.
- correlações significativas negativas entre a escala da *Reavaliação Cognitiva* e as escalas do *BSI*;
- correlações significativas positivas entre a escala da *Supressão Emocional* e as escalas do *BSI*.



## ***Método***

### ***Instrumentos***

#### ***Inventário do Processo Emocional***

A criação do *Inventário do Processo Emocional (IPE)* foi o principal propósito desta investigação, visto nenhum dos instrumentos disponíveis nesta área conseguir avaliar o processo emocional como um todo em contexto. Na construção da versão original, foram selecionadas 12 situações quotidianas (7 situações de segurança/aproximação e 5 situações de perigo/afastamento), como “*Quando eu recebo a visita de alguém que gosto*” e “*Quando eu preciso de recorrer a cuidados médicos*”. A lista de emoções apresentada é baseada nas emoções *primárias/categorizações mais comuns* (ver, por exemplo, Ekman, 1992) e Vasco, 2013) e a lista de estratégias é baseada nas *famílias de estratégias* apresentadas na literatura (Gross, 2014; Gross, Richards, & John, 2006). São também avaliadas as características do *afecto nuclear – valência e intensidade*.

Tomando como referência o sistema de cotação das respostas utilizado no MSCEIT, prevê-se que a cotação deste inventário seja realizada através da recolha da distribuição das percentagens de respostas da população nas alternativas de cada item, sendo essa uma forma de assumir o consenso na população saudável, sem diagnóstico de perturbação psicológica, como um critério para a avaliação do grau de adequação das respostas ou do potencial adaptativo das opções do respondente. Assim, por exemplo, se em determinada situação um sujeito escolhe determinada emoção, a cotação vai depender da percentagem de pessoas que respondeu da mesma forma, na população, sendo que a cotação mais elevada será correspondente à alternativa de resposta mais escolhida nesse item, pela população. Contudo, tratando-se de um estudo exploratório, e não se dispondo ainda de dados de uma aferição à população, as cotações irão provisoriamente basear-se na distribuição das percentagens de respostas da amostra do próprio estudo, ainda que reconhecendo as limitações metodológicas que tal procedimento acarreta, em especial dada a reduzida dimensão da amostra.

Apesar dos itens serem de natureza diferente, este procedimento torna possível expressar o grau de ajustamento ou o potencial adaptativo do indivíduo e realizar as avaliações necessárias para determinar os resultados em 3 escalas/índices: *Índice de Situações Seguras (ISS)*, *Índice de Situações Perigosas (ISP)*, e o *Índice Global do Processo*

*Emocional (IGPE)*. Estes índices são calculados através da média das percentagens para as situações de segurança/aproximação, perigo/evitamento e através da média de todas as cotações, respectivamente. Quanto mais elevado o valor destes índices, mais o indivíduo se aproximou, ao responder aos respetivos itens, das respostas da maioria dos membros da população, constituindo esse resultado um indicador de uma resposta emocional adaptativa.

### ***Estudo Prévio***

Foi realizado um estudo prévio de uma primeira forma do instrumento, com uma amostra de 23 participantes de nacionalidade portuguesa, com idades compreendidas entre os 19 e os 45 anos (média = 25 anos) e com escolaridade entre o 6º ano do Ensino Básico e o Ensino Superior (sendo o mais frequente este último - 47% da amostra). Tendo por base as frequências de resposta verificadas neste estudo, a reação e os comentários dos próprios participantes e os conhecimentos teóricos adquiridos através da revisão de literatura, foram realizadas diversas alterações à primeira versão do instrumento. Uma dessas alterações consistiu na eliminação de 2 situações (a primeira versão era composta por 12 situações, mas o instrumento do estudo principal contém 10 situações, 5 de segurança/aproximação e 5 de perigo/evitamento) em que a variabilidade de respostas na componente *emoção/categorização emocional* era demasiado elevada, contaminando assim os dados – ou seja, apesar de a situação ser concebida para representar determinada categoria emocional, existiam demasiados sujeitos a responder com emoções de valência oposta com uma justificação válida/lógica. Por exemplo na situação “*Quando eu penso nas contas que tenho para pagar...*”, que seria idealmente de perigo/afastamento, apesar de a maioria responder com emoções de valência negativa, existiram também 8 pessoas a responder *Serenidade* e 5 pessoas que reponderam *Orgulho*. Quando questionadas, as pessoas referiam que se sentiam bem em pagar as contas pois era “sinal que tinham trabalho e que tinham dinheiro para o fazer”, não se revelando esta como uma boa situação, dada a ambiguidade da interpretação do item, não localizado marcadamente num dos pólos de valência. As estratégias foram também parcialmente reformuladas, após o estudo prévio, pois a estratégia mais escolhida foi a que pode ser considerada como mais complexa e que está relacionada com o *mindfulness*: “*Concentro-me naquilo que estou a sentir*”. Quando esclarecidos sobre a estratégia e questionados, os participantes

do estudo prévio referiam que o que realmente faziam era tentar dar “sentido” ao que estava a acontecer – razão por que passou a existir, na versão reformulada do instrumento, uma estratégia com esse sentido.

### ***Estudo Principal***

Após a primeira revisão, o IPE é então composto por 10 situações quotidianas: 5 situações de segurança/aproximação - *S1, S2, S6, S7 e S8* - e 5 situações de perigo/afastamento – *S3, S4, S5, S9, S10* - sobre as quais o sujeito deverá ponderar e seleccionar duas emoções que cada situação lhe desperta (*A e B*). De seguida, para cada uma delas deverá classificar, numa escala de *Likert* de 6 pontos, a *valência* da emoção escolhida (de 1–*Muito Desagradável* a 6–*Muito Agradável*) e noutra escala de *Likert*, a *intensidade* dessa emoção (de 1 – *Pouco Intensa* a 6 – *Muito Intensa*); por fim, deve seleccionar, de uma lista de estratégias fornecida, quais as que utiliza para regular cada uma das emoções.

Com esta estrutura pretende-se, por um lado, tornar a avaliação do processo emocional contextualizada, ao remeter a resposta a cada item para uma situação concreta do quotidiano, com a possibilidade, até, de variar o contexto em termos da natureza segura ou ameaçante da situação. Por outro lado, a sequência de tarefas solicitadas – escolha de duas emoções, classificação da experiência afetiva quanto à valência e à intensidade e identificação das estratégias de regulação utilizadas – procura captar o processo como um todo complexo e articular entre si aspetos do funcionamento emocional que, regra geral, são avaliados separadamente e não de forma integrada e holista.

### ***Questionário de Regulação Emocional***

O *Questionário de Regulação Emocional* (ERQ - *Emotion Regulation Questionnaire*, Gross & John, 2003; versão portuguesa de Vaz, 2009), avalia, com recurso a uma escala de *Likert* de 7 pontos (de 1 “*Discordo totalmente*” a 7 “*Concordo totalmente*”), as estratégias de regulação emocional utilizadas em dois domínios/escalas: *Reavaliação Cognitiva* (alfa de Cronbach=0,76), composta por seis itens (ex.: “*Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar acerca da situação em que me encontro.*”); e *Supressão Emocional* (alfa de Cronbach=0,65), constituída por quatro itens (ex.: “*Guardo as minhas emoções para mim próprio.*”).

## ***Inventário de Sintomas Psicopatológicos***

O *Inventário de Sintomas Psicopatológicos* (*BSI – Brief Symptom Inventory*, Derogatis, 1982, versão portuguesa de Canavarro, 1999) é uma medida de auto-relato que avalia sintomas psicopatológicos, através de 53 itens respondidos numa escala de *Likert* de 5 pontos (de 0 “Nada” a 4 “Extremamente”). É composto por três Índices Globais (*IGS – Índice Geral de Sintomas*, *ISP – Índice de Sintomas Positivos*, *TSP – Total de Sintomas Positivos*) e nove dimensões/escalas sintomáticas - *Somatização* (ex.: 2. “Tonturas ou desmaios”), *Obsessões-Compulsões* (ex.: 26. “Ter de verificar e tornar a verificar o que faz”), *Sensibilidade Interpessoal* (ex.: 22. “Sentir-se inferior aos outros”), *Depressão* (ex.: 16. “Sentir-se só”), *Ansiedade* (ex.: 38. “Sentir-se tenso/a ou nervoso/a”), *Hostilidade* (ex.: 6. “Explosões emocionais que não consegue controlar”), *Ansiedade Fóbica* (ex.: 8. “Sentir medo em espaços abertos”), *Ideação Paranóide* (ex.: 10. “Sentir que não pode confiar na maior parte das pessoas”), *Psicoticismo* (ex.: 3. “Ideia que alguém pode controlar os seus pensamentos”).

Juntamente com estes instrumentos, foi aplicado um *Questionário Sóciodemográfico* (Anexo B), incluindo questões sobre a idade, o sexo, o estado civil, a escolaridade, a nacionalidade e o acompanhamento psicológico e psiquiátrico.

## ***Participantes***

Recorreu-se a duas amostras, nesta investigação: uma somente para o estudo do *Questionário de Regulação Emocional* e do *Inventário de Sintomas Psicopatológicos* (N=73) e outra para o estudo do *Inventário do Processo Emocional* e das correlações entre todos os instrumentos (N=32).

A amostra do *QRE* e do *BSI* é então constituída por 73 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 58 anos (M= 28,56; DP= 9,523), sendo que 3 sujeitos têm dupla nacionalidade (uma delas a nacionalidade portuguesa) e 18 sujeitos são casados ou vivem em união de facto. A maioria dos indivíduos é do sexo feminino (N=53; 72,6%), o grau de escolaridade maioritário corresponde ao Ensino Superior (76,7%) e a amostra é constituída maioritariamente por estudantes (38,3%). No que diz respeito ao

acompanhamento psicológico, 29 (39,7%) refere já ter tido acompanhamento psicológico/psicoterapêutico e apenas 6 indivíduos têm acompanhamento psicológico/psicoterapêutico actualmente (com a duração entre os 5 e os 18 meses). A duração dos processos anteriores é extremamente variável: vai desde poucas sessões a 11 anos. Relativamente ao acompanhamento psiquiátrico, 5 indivíduos (6,8%), referem ter tido este tipo de acompanhamento.

A amostra com a qual o *IPE* foi estudado – sub-amostra da anterior – conta com 32 sujeitos com idades entre os 19 e os 55 anos ( $M=26,59$ ;  $DP= 7,93$ ), 25 do sexo feminino (78,1%), e 31 sujeitos eram de nacionalidade portuguesa. Relativamente ao grau de escolaridade, continua naturalmente a ser o Ensino Superior a dominar com 26 sujeitos (81,3%) e a profissão de estudante é também a mais frequente (50%). Os dados referentes ao acompanhamento psicológico/psicoterapêutico, indicam que 13 (40,6%) participantes já tiveram este tipo de acompanhamento, sendo que 3 (9,4%) frequentam estas sessões atualmente. No que diz respeito ao acompanhamento psiquiátrico, apenas 2 indivíduos (6,3%) recorreram a esta especialidade. O número de participantes é discrepante nas duas amostras ( $N=32$  e  $N=73$ ), pois existiram dificuldades no preenchimento no *IPE*. Estas devem-se não só a complexidade do próprio instrumento, mas também ao facto de a plataforma disponível não permitir apresentar as situações na horizontal (como apresentado no Anexo D), tornando a compreensão mais difícil e a resposta mais morosa. Existiram também várias respostas inválidas (por exemplo: seleccionar mais do que uma estratégia para cada emoção), isto poderá ter acontecido por os participantes não terem lido e/ou compreendido as instruções e também pelo facto de a plataforma não permitir bloquear o número de respostas máximo no tipo de tabelas utilizadas.

### ***Procedimento***

No *estudo prévio*, os participantes eram informados sobre os objetivos e o carácter anónimo das respostas. As instruções e o inventário eram entregues e qualquer dúvida que surgisse era respondida no momento em que era colocada. Após o preenchimento era pedido *feedback* sobre o instrumento, com o objectivo de aperfeiçoar o inventário para o preparar para o estudo principal.

No *estudo principal*, a disseminação foi realizada através das redes sociais e através do correio electrónico e o pedido de participação e a aplicação dos instrumentos foi realizada através da plataforma electrónica *Qualtrics*, pela seguinte ordem: *Consentimento*

*Informado* (Anexo A), *Questionário Sóciodemográfico* (Anexo B), *Instruções do Inventário do Processo Emocional* (Anexo C), *Inventário do Processo Emocional* (Anexo D), *Questionário de Regulação Emocional* e *Inventário de Sintomas Psicopatológicos*.

Os dados foram analisados com recurso ao *IBM SPSS Statistics* (versão 23) e foram utilizadas técnicas de construção e estudo psicométrico e técnicas correlacionais. Devido ao número reduzido de participantes (N=32), e tendo também em conta a *natureza multifacetada* não só dos conceitos teóricos, mas necessariamente da sua operacionalização (existindo num mesmo instrumento variáveis de natureza qualitativa – *Emoções* e *Estratégias* – e quantitativa – *Valência* e *Intensidade*), tornou-se perentório ter muito cuidado na escolha dos métodos de análise – foram utilizadas técnicas relativamente simples, como análises descritivas e correlações de Spearman (ordinais). Para além disso, foi também necessário cuidado nas interpretações dos resultados, de forma a manter o isomorfismo entre a medida e o constructo e, consequentemente, manter o significado e o fundamento da medida do processo emocional.

## *Análise e Discussão de Resultados*

### *Inventário do Processo Emocional*

**Tabela 1**

Médias, Desvios Padrão, Alfas de Cronbach e Correlação (Spearman) entre as Escalas do IPE (N=32)

Escalas	Médias	DP	$\alpha$	$\rho$
<i>Escala das Situações de Segurança</i>	0.286	0.037	0.699	0,042
<i>Escala das Situações de Perigo</i>	0.293	0.029	0.463	

A escala composta pelas situações de segurança (*ESS*) apresenta valores mais elevados de consistência interna ( $\alpha=0,699$ ) do que a escala composta pelas situações de perigo (*ESP*;  $\alpha=0,463$ ). Tal significa que existiu menor variância nas respostas às situações de segurança, podendo indicar que o processamento de emoções eufóricas é menos diferenciador inter-indivíduos.

No seguimento da análise das correlações entre as escalas *ESS* e *ESP* (Tabela 1), visto que a mesma não é significativa, a utilização da *Escala Global do Processo Emocional* e consequentemente, do *Índice Global do Processo Emocional*, não é suportada pelos dados obtidos nesta investigação, sendo essencial que num próximo estudo se retirem conclusões mais robustas sobre esta matéria.

### *Teste das Hipóteses*

Como se pode verificar, através da análise das frequências de resposta das emoções e das estratégias (Tabela 2 e Tabela 3, respectivamente), ambas as listas foram percorridas ao longo das situações, sendo que as emoções mais seleccionadas foram a *Ansiedade*, seguida da *Alegria* e as estratégias mais seleccionadas foram “*Partilho com os meus colegas/amigos*” e “*Guardo para mim próprio*”. As emoções menos seleccionadas foram a *Vergonha* e o *Orgulho* e a estratégia de regulação menos utilizada/seleccionada foi “*Penso naquilo em que acredito (religião, mantras, lemas de vida, etc.)*”. Existe uma grande discrepância entre as frequências de resposta das emoções e as estratégias referidas, sendo então necessário reflectir sobre a necessidade de inclusão destas últimas

numa próxima versão do instrumento. No que diz respeito à informação que pode ser retirada, o facto de um indivíduo não percorrer a lista de emoções/estratégias poderá ser um indicador de um baixo desenvolvimento emocional, ao qual deverá ser dada particular atenção.

**Tabela 2**

Frequência de resposta (proporções) de cada *Emoção* em cada *Situação* (N=32)

<i>Emoções</i>	<i>S1</i>	<i>S2</i>	<i>S3</i>	<i>S4</i>	<i>S5</i>	<i>S6</i>	<i>S7</i>	<i>S8</i>	<i>S9</i>	<i>S10</i>
<i>Medo</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0,36</b>
<i>Tristeza</i>	0,02	0	<b>0,28</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>	0	0,03	0,02	<b>0,44</b>	0,02
<i>Ansiedade</i>	0,09	<b>0,31</b>	<b>0,22</b>	<b>0,39</b>	0,13	0	0,09	0,08	0,09	<b>0,48</b>
<i>Zanga</i>	0	0	0,09	0,05	<b>0,47</b>	0	0,02	0,05	<b>0,42</b>	0
<i>Vergonha</i>	0	0,06	0,17	0,03	0,02	0	0	0	0,05	0
<i>Serenidade</i>	0,06	0,08	0,08	0,02	0	0,09	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	0	0,13
<i>Prazer</i>	<b>0,36</b>	<b>0,23</b>	0,03	0	0	<b>0,36</b>	0,11	0,19	0	0,02
<i>Alegria</i>	<b>0,45</b>	0,17	0,02	0	0	<b>0,38</b>	<b>0,36</b>	<b>0,28</b>	0	0
<i>Orgulho</i>	0,02	0,08	0,03	0	0	0,17	0,2	0,14	0	0

Notas: Valores a Negrito indicam as frequências mais elevadas; Colunas a cinzento representam as *Situações de Perigo/Evitamento*

**Tabela 3**

Frequência de resposta (proporções) de cada *Estratégia* em cada *Situação* (N=32)

<i>Estratégias</i>	<i>S1</i>	<i>S2</i>	<i>S3</i>	<i>S4</i>	<i>S5</i>	<i>S6</i>	<i>S7</i>	<i>S8</i>	<i>S9</i>	<i>S10</i>
<i>Penso noutra coisa</i>	0,02	0,06	0,09	0,09	0,05	0	0,03	0,05	0,06	<b>0,27</b>
<i>Guardo para mim próprio</i>	<b>0,3</b>	0,16	<b>0,2</b>	0,14	0,06	0,14	<b>0,36</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	0,17
<i>Tento modificar a situação</i>	0	0,05	<b>0,2</b>	<b>0,28</b>	<b>0,5</b>	0	0,05	0,05	<b>0,19</b>	0,11
<i>Concentro-me no que está a acontecer</i>	0,27	<b>0,38</b>	0	0,05	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	0,14	0,14	0,06	<b>0,19</b>
<i>Tento ver as coisas de forma diferente</i>	0	0,03	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	0,05	0	0	0,06	<b>0,14</b>	0,08
<i>Penso naquilo em que acredito</i>	0	0,03	0	0,02	0,02	0	0,03	0	0,03	0,08
<i>Tento dar “sentido” ao que está a acontecer</i>	0,08	0,13	<b>0,2</b>	0,13	0,06	0,06	0,05	0,05	<b>0,19</b>	0,09
<i>Partilho com os meus colegas/amigos</i>	<b>0,34</b>	<b>0,17</b>	0,05	0,08	0,11	<b>0,55</b>	<b>0,34</b>	<b>0,38</b>	0,14	0,02

Notas: Valores a Negrito indicam as frequências mais elevadas; Colunas a cinzento representam as *Situações de Perigo/Evitamento*

Através da análise das frequências de resposta (Tabela 2), pode-se concluir que as respostas se concentram em determinadas emoções (disfóricas ou eufóricas) dependendo do conteúdo de cada situação (perigo/afastamento ou segurança/aproximação,



respectivamente), excepto na *Situação 2* “*Quando participo em alguma actividade...*”. Para esta situação em específico, as emoções mais escolhidas foram *Ansiedade* e *Prazer*, o que poderá ser explicado pela baixa especificidade da “*actividade*”, não permitindo aos indivíduos situarem-se no pólo emocional eufórico, nem categorizarem a *valência* como maioritariamente *agradável* (Anexo E, Tabela 7 e Tabela 8) – o que seria o esperado. Posto isto, esta situação será pouco discriminativa devido à sua ambiguidade, relativamente à população clínica, sendo necessário reformulá-la ou substituí-la numa próxima versão do instrumento. A relação entre estas duas escalas é informativa na medida em que permite detectar incoerências (não retirando a devida importância às coerências). Por exemplo, se um indivíduo responder *Tristeza* numa situação de *segurança/aproximação*, como “*Quando penso na relação que tenho com as pessoas que moram comigo...*” ou responder *Prazer* numa situação de *perigo/evitamento*, como “*Quando eu vejo alguém a ser mal tratado...*” é necessário questionar sobre o que motivou tal resposta.

Quando a frequência de respostas é maior em determinada emoção, a frequência de respostas na valência correspondente é mais elevada também (Anexo E, Tabela 7 e Tabela 8). Por exemplo, na *Situação 1*, as emoções mais seleccionadas foram o *Prazer* e a *Alegria* e as valências mais frequentes foram *Agradável* e *Muito Agradável*. Para além destes resultados reforçarem a validade do instrumento, a relação entre estas duas escalas pode ser extremamente informativa. Tomando como exemplo um indivíduo que escolha *Medo* e considere essa emoção como sendo *Agradável* (qualquer que seja o grau de agradabilidade), poderá indicar: que o indivíduo não compreendeu as instruções; e/ou não prestou atenção ao que estava a responder (podendo invalidar as respostas caso seja recorrente); e/ou existe algo que deve ser alvo de foco terapêutico. Qualquer uma das opções deverá ser objecto de questionamento.

Quando é solicitado aos indivíduos que seleccionem as 2 emoções mais relevantes em cada situação, é natural que a *valência* tenda para os extremos e o grau de *intensidade* (Anexo E, Tabela 9 e Tabela 10) tenda para os valores superiores da escala, conforme confirmado pela Tabela 4. Se tal não acontecesse, poderia indicar dificuldades de processamento emocional. No sentido de clarificar e aumentar a confiança nesta hipótese, seria particularmente interessante verificar como se correlacionaria com uma medida de Alexitimia. É importante também referir que esta tarefa (categorização da *qualidade do afecto* – *valência* e *intensidade*), embora aparente ser uma tarefa relativamente simples,

não o é. É uma tarefa que não é comum no quotidiano e, por isso, exige um maior esforço cognitivo, capacidade de introspecção e, ainda, elevada *granularidade/diferenciação emocional* – sendo este mais um motivo para comparar entre grupos mais ou menos granulares/diferenciados.

**Tabela 4**

Contagem de Respostas da *Valência* e da *Intensidade* (N=32)

Escalas	1	2	3	4	5	6
<i>Valência</i>	152	109	68	62	95	154
<i>Intensidade</i>	24	30	72	173	199	142

Através da análise de tabelas de referência cruzada, foi possível identificar a frequência com que determinada emoção está associada a determinada estratégia (Anexo E, Tabela 11). Para a emoção *Medo* as estratégias mais utilizadas foram “*Penso noutra coisa*” (estratégia da família *foco atencional*, mais especificamente a *distracção*) e “*Tento modificar a situação*” (estratégia da família *modificação da situação*). As emoções *Tristeza*, *Ansiedade*, *Zanga* e *Vergonha* associam-se maioritariamente à mesma estratégia de *modificação da situação*. A emoção *Vergonha* foi pouco seleccionada, contudo a estratégia mais escolhida para lidar com esta emoção é a da *distracção*. Para a emoção *Serenidade* as estratégias mais escolhidas foram “*Guardo para mim próprio*” e “*Concentro-me no que está a acontecer*”. A estratégia de *partilha social* é a mais associada às emoções de *Prazer*, *Alegria* e *Orgulho*. Estes resultados levantam duas questões: “será que a lista de estratégias de regulação emocional é adequada?” e/ou “será que os indivíduos da amostra dispõem de um nível de inteligência emocional compatível com a natureza da tarefa, mais especificamente ao nível das estratégias que utilizam e ao nível da *granularidade/diferenciação*, para responderem de forma adequada a esta questão?”. Relativamente à primeira questão, visto que a lista de estratégias foi toda percorrida ao longo das situações, tal demonstra que a mesma parece ser adequada (até porque cobre todas as famílias de estratégias propostas por Gross, 1998). Contudo, devido à multiplicidade de estratégias de regulação emocional, e de estas serem subjectivas, poderá ter sido difícil para os sujeitos responderem de forma mais abstracta (em termos de “famílias”) e não tão concreta (“igual” à realidade). A segunda questão poderá ser colmatada, como já foi proposto anteriormente, com um estudo que compare grupos

contrastados nessas mesmas variáveis: inteligência emocional e granularidade/diferenciação.

### ***Questionário de Regulação Emocional***

A análise das Estatísticas Descritivas do *QRE* (Tabela 5), revela que os participantes desta investigação utilizam mais estratégias de *Reavaliação Cognitiva* comparativamente com a utilização de estratégias de *Supressão Emocional* – isto indica que a amostra é capaz de regular as suas emoções de forma mais adaptativa (Srivastava, Tamir, McGonigal, John, & Gross, 2009), o que é coerente com o facto de se tratar de uma amostra da população geral sem diagnóstico de perturbação psicológica.

No que diz respeito à consistência interna, o valor do alfa de Cronbach da *Escala de Reavaliação Cognitiva* é superior ao do estudo de validação para a população portuguesa (Machado Vaz, Martins, & Vieira, 2009), o que poderá ser explicado pelas características da amostra – a amostra desta investigação é muito semelhante em diversas características (idade, sexo, grau de escolaridade), não sendo representativa da população, como no estudo de validação para a população portuguesa (Vaz, 2009). Ao comparar o valor do alfa da *Escala de Supressão Emocional* entre ambas as investigações, torna-se aparentemente incoerente a conclusão anteriormente retirada. Contudo, se o item 5 (“Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação, de uma forma que me ajude a ficar calmo.”) for excluído, o alfa da escala de *Supressão Emocional* passa a assumir o valor de 0.747, novamente superior ao obtido no estudo de validação do instrumento para a população portuguesa (é de realçar que este item passou a integrar uma escala diferente da versão original (Gross & John, 2003) na versão portuguesa (Vaz, 2009)).

**Tabela 5**

Médias, Desvios Padrão e Consistência Interna (Alfa de Cronbach) do *QRE* (N=73)

Escala	Médias	DP	$\alpha$	$\alpha$
				Estudo de Validação*
<i>Reavaliação Cognitiva</i>	4.469	1.525	0.889	0.76
<i>Supressão Emocional</i>	3.573	1.196	0.653	0.65

Nota: \*Vaz, 2009

## *Inventário de Sintomas Psicopatológicos*

A análise das estatísticas descritivas (Tabela 6.) indica que as médias das escalas de sintomatologia estão todas abaixo da média da amostra do estudo de validação para a população portuguesa, o que indica que a amostra desta investigação apresenta níveis baixos de sintomas psicopatológicos e, posto isto, pode ser considerada como emocionalmente adaptada. A consistência interna das escalas que compõem este instrumento varia entre aceitável e boa, assim como na investigação da validação do instrumento para a versão portuguesa (Canavarro, 1999). Na escala da *Somatização*, o alfa aumenta para 0.89, se o item 7 (“*Dores sobre o coração ou no peito*”) for excluído; na escala *Obsessão-Compulsão* se o item 32 (“*Sensação de vazio na cabeça*”) for excluído, a consistência interna aumenta para 0.777; na escala *Sensibilidade Interpessoal* o alfa aumenta para 0.791 se o item 42 (“*Sentir-se embaraçado junto de outras pessoas*”) for excluído; o alfa da escala da *Ansiedade* aumenta para 0.798 se o item 49 (“*Sentir-se tão desassossegado que não consegue manter-se quieto*”) for excluído; e se o item 47 (“*Sentir-se nervoso quando tem de ficar sozinho*”) pertencente à escala da *Ansiedade Fóbica* for excluído, a consistência interna da escala aumenta para 0.829.

**Tabela 6**

Médias, Desvios Padrão e Consistência Interna (Alfa de Cronbach) do *BSI* (N=73)

Escalas	Médias	Média		$\alpha$	$\alpha$
		Estudo de	DP		Estudo de
		Validação*			Validação*
Somatização	0.339	0.573	0.592	0.876	0.80
Obsessão-Compulsão	0.856	1.290	0.700	0.768	0.77
Sensibilidade Interpessoal	0.801	0.958	0.748	0.699	0.76
Depressão	0.811	0.893	0.876	0.910	0.73
Ansiedade	0.756	0.942	0.638	0.788	0.77
Hostilidade	0.611	0.894	0.605	0.708	.76
Ansiedade Fóbica	0.455	0.418	0.686	0.799	0.62
Ideação Paranoide	0.781	1.063	0.668	0.693	0.72
Psicoticismo	0.562	0.668	0.722	0.827	0.62

Nota: \*Canavarro, 1999

### ***Teste das Hipóteses de Validação***

Todas as correlações (Spearman) significativas obtidas (Anexo F, Tabelas 12 e 13), são baixas o que, juntamente com o facto de a amostra ser reduzida (N=32), implica necessariamente um cuidado especial nas conclusões retiradas das análises correlacionais e, conseqüentemente, na confirmação das hipóteses de validação. Sendo necessária uma amostra maior e mais representativa da população para que as conclusões sejam mais apoiadas pelos resultados das análises.

Como foi referido anteriormente, pelo menos nesta investigação, optou-se por não utilizar a *Escala Global do Processo Emocional* ao longo da análise das correlações entre os instrumentos, ao contrário do proposto nas hipóteses.

As correlações (Spearman; Anexo F, Tabela 12) entre as escalas do *IPE* e as escalas do *QRE* não são significativas, assim como as correlações do *QRE* com as escalas do *BSI*. A *Escala de Situações de Perigo* não se correlaciona com nenhuma escala do *BSI*, contudo a *Escala de Situações de Segurança* correlaciona-se significativa e negativamente com a escala de *Somatização* (-0.417, sig. 0.05), *Obsessão-Compulsão* (-0.496, sig. 0.01), *Depressão* (-0.463, sig. 0.01), *Ansiedade Fóbica* (-0.416, sig. 0.05), *Ideação Paranóide* (-0.317, sig. 0.05) e *Psicoticismo* (-0.431, sig.0.05). Estes resultados vão parcialmente de encontro à hipótese de validação (“parcialmente” porque nem todas as escalas estão significativamente correlacionadas e não existem correlações significativas com a *ESP*).

No que diz respeito às *Situações* do *IPE* (Anexo F, Tabela 13), apenas a *Situação 8*: “Quando eu penso na relação com os meus colegas de trabalho...” se correlaciona significativa e positivamente com o *QRE*, mais especificamente com a escala de *Supressão Emocional* (0.394, sig. 0.05). Este resultado indica que quanto mais os indivíduos se aproximam da tendência de resposta (valor mais elevados), nesta situação em específico, mais estratégias de *Supressão Emocional* utilizam; e vice-versa: quanto mais baixo for o valor nesta situação, utilizam menos estratégias deste tipo.

Existem escalas do *BSI* que se relacionam significativa e negativamente com determinadas situações (Anexo F, Tabela 13.). Os valores das correlações, apesar de serem significativos, continuam a ser valores baixos, sendo por isso necessária cautela na sua interpretação e mais investigação para compreender melhor este efeito. A *Situação 6*: “Quando eu compro alguma coisa para a minha casa...” relaciona-se com a escala

*Somatização* (0.370, sig. 0.05), a escala *Obsessão Compulsão* (-0.495, sig. 0.01), a escala *Ansiedade Fóbica* (-0.368, sig. 0.05). A *Situação 7*: “Quando eu penso na relação que tenho com as pessoas que moram comigo...” relaciona-se com a escala *Depressão* (-0.449, sig. 0.05), a escala *Hostilidade* (-0.373, sig. 0.05), a escala *Ideação Paranóide* (-0.523, sig. 0.01) e com a escala *Psicoticismo* (-0.370, sig. 0.05).

Decompondo, as pessoas que se aproximaram mais da tendência dominante de respostas da amostra (valor mais elevado), obtiveram resultados mais baixos nas escalas do *BSI*; as pessoas que menos se aproximaram de um processamento emocional adaptativo (relembrando que o critério é o de aproximação às percentagens de resposta da amostra), obtiveram resultados mais elevados nas escalas de sintomatologia do *BSI*. Estes resultados, juntamente com os anteriores relativos às correlações entre as *Situações de Segurança* e o *BSI*, reforçam a confirmação da hipótese de validação convergente. Isto é, pessoas que demonstram ter um processo emocional mais adaptado, obtêm menores resultados ao nível da sintomatologia e vice-versa.

Deve ainda ser tido em conta que os valores médios da amostra desta investigação nas escalas do *BSI* são mais baixos comparativamente com a população geral portuguesa, ou seja, é importante não esquecer que os sujeitos são pessoas com sintomatologia baixa, isto é, pessoas que se podem considerar como adaptadas, sendo demasiado abusivo retirar conclusões específicas sobre o facto de terem sido estas e não outras as escalas a elevarem-se, reforçando assim o interesse de compreender melhor o funcionamento do *IPE* em populações clínicas.

## Conclusões

Este estudo permitiu transformar conceitos teóricos interligados, num instrumento que permite estudar os mesmos, isto é, operacionalizou o conceito *Processo Emocional* e os componentes do mesmo – *Emoção, Valência, Intensidade, Estratégias de Regulação Emocional*, em *Contexto*. Os resultados podem ser vistos como bons indicadores para continuar o trabalho de investigação e melhorar o *Inventário do Processo Emocional* – que é original pelo seu formato, contextualização das respostas e por juntar os componentes de um mesmo processo e não os estudar apenas isoladamente. Como foi sendo referido, este é um instrumento que se pretende informativo, não importando apenas os resultados totais das escalas, mas também os processos de resposta, por exemplo, verificar se a pessoa percorre (ou não) a lista de emoções e de estratégias; identificar qual a estratégia mais associada a cada emoção; analisar a relação entre cada situação e a emoção seleccionada; e em cada situação a relação entre cada emoção e a valência.

O *IPE* pode ainda ser utilizado como um indicador da qualidade do processo terapêutico, no sentido em que idealmente o desenvolvimento emocional, e consequentemente um processo emocional mais diferenciado e adaptativo, são promovidos ao longo do acompanhamento psicológico/psicoterapêutico (Greenberg, 2012). Este indicador não se prende necessariamente com os dados quantitativos que podem ser obtidos, mas sim com os dados qualitativos, ou seja, no final do processo espera-se, por exemplo, que o paciente/cliente seja capaz de utilizar estratégias mais diferenciadas para cada emoção e que distinga de forma mais minuciosa a *valência* e *intensidade* de cada uma delas. Outro contributo destes itens prende-se com o facto de em terapia apenas ser questionada a *intensidade* (numa escala de 0 a 10), ainda que sendo também interessante questionar sobre a *valência*, pois esta permite conhecer o grau de (des)conforto do indivíduo perante determinada emoção. Usando como exemplo pacientes com sintomas ansiosos, ao longo do processo é comum ser utilizada uma escala de 0 a 10, para expressar a *intensidade* dos sintomas ansiosos, o que é proposto é que seja também utilizada uma escala para avaliar a *valência*, pois ao longo do processo o paciente irá (ideal e teoricamente) ficando cada vez mais confortável com os sintomas, por diversos motivos (i.e. consegue reconhecer o que está a acontecer e assim naturalizar os sintomas, já tem mais estratégias de regulação emocional para lidar com a *Ansiedade*, etc). Ou seja, a pessoa em determinado momento



pode sentir-se mais ansiosa, mas como tem mais “conhecimento psicológico/psicoterapêutico”, sentirá a *Ansiedade* como uma *Emoção* não tão desagradável, como sentiria no início do processo.

### ***Limitações e Investigações Futuras***

Uma das grandes limitações deste estudo, que foi sendo referida ao longo do mesmo, reside no facto de a amostra ser reduzida e pouco representativa da população. Para além disso a contaminação das cotações do *IPE*, dado que as respostas são cotadas com as frequências de respostas obtidas na mesma amostra que respondeu, é também uma limitação, sendo que de futuro se prevê que as frequências de respostas usadas como padrão ou norma sejam obtidas com uma amostra normativa. Acresce que, dada a escassez de participantes poderá ser considerado como pouco preciso a utilização das tendências de resposta como indicador de “consenso na população saudável” e respectiva cotação de respostas. Para além disso, não foi possível criar sub-amostras com base nas variáveis sócio-demográficas, nem foi possível criar sub-amostras com base nas escalas de sintomatologia – sendo de particular interesse perceber se existem diferenças significativas entre estes grupos.

Em face destas limitações apenas se considerou apropriado utilizar técnicas de análise relativamente simples (análise descritiva e correlações de Spearman), sendo necessário no futuro dispor de uma amostra normativa para tornar possível utilizar técnicas de análise mais complexas e analisar, entre outros aspectos, a estrutura interna deste mesmo instrumento.

A dificuldade de preenchimento do *IPE* acaba por ser, também, uma limitação, contudo é também uma vantagem pois torna o instrumento mais informativo – reforçando a ideia de que este instrumento poderá ser mais adequado para contextos clínicos e não tanto para pesquisas em que o investigador não está presente.

A questão da elevada validade facial pode e deve ser contornada através do enquadramento dos resultados na história de vida do indivíduo, mais especificamente na história do desenvolvimento emocional do indivíduo. Os possíveis enviesamentos causados pela desejabilidade social, poderão ser controlados através da utilização de uma escala que meça esse mesmo construto, por exemplo utilizando a *Escala de Desejabilidade Social de Marlowe-Crowne* (*Marlowe-Crowne Social Desirability Scale*

- *MCSDS*; Crowne & Marlowe, 1960; traduzida para a população portuguesa por Scagliusi, Cordás, Coelho, Alvarenga, Philippi & JR, 2004).

Será interessante perceber o “comportamento” do *IPE* com diferentes populações, mais especificamente comparar pessoas com maior e menor grau de *granularidade/diferenciação emocional* e com grupos clínicos (por exemplo: Alexitimia, Depressão, Ansiedade). Uma investigação mais ambiciosa será com uma amostra representativa da população portuguesa no sentido de criar tabelas de normas intra-grupo para cotação mais adequada e ampliação das possibilidades de investigação.

### ***Referências Bibliográficas***

- Afonso, M. J. (2007). *Paradigmas diferencial e sistémico de investigação da inteligência humana: perspectivas sobre o lugar e o sentido do construto*. Dissertação de doutoramento não publicada. Universidade de Lisboa.
- Barrett, L. F. (1998). Discrete emotions or dimensions? The role of valence focus and arousal focus. *Cognition and Emotion*, 12, 579-599. doi: 10.1080/026999398379574
- Barrett, L. F. (2006a). Emotions as natural kinds? Perspectives on Psychological Science. *Annual Review Psychology*, 58, 373-403. doi: 10.1111/j.1745-6916.2006.00003.x
- Barrett, L. F. (2006b). Solving the emotion paradox: Categorization and the experience of emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 20-46. doi: 10.1207/s15327957pspr1001\_2
- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions and social behaviors: Current issues and future directions* (pp. 286-310). New York: Guilford Press.
- Barrett, L. F., Gross, J., Conner, T., & Benvenuto, M. (2001). Emotion differentiation and regulation. *Cognition and Emotion*, 15, 713-724. doi: 10.1080/02699930143000239
- Barrett, L. F., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). Automaticity and emotion. In J. Bargh (Ed.), *Automatic processes in social thinking and behavior*. New York: Psychology Press.
- Canavarro, M. C. (1999). Inventário de sintomas psicopatológicos – BSI. In M. R. Simões, M. Gonçalves, & L.S. Almeida (Eds), *Avaliação Psicológica: Instrumentos Validados para a População Portuguesa* (Vol. III; pp. 305-330).
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349-354. doi: 10.1037/h0047358

Derogatis, L. R., & Spencer, P. M. (1982). *Administration and procedures: BSI manual I*. Baltimore: Clinical Psychometric Research.

Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99(3), 550-553. doi: 10.1037//0033-295x.99.3.550

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. London: Cambridge University Press.

Greenberg, L. S. (2012). Emotions, the great captains of our lives: Their role in the process of change in psychotherapy. *American Psychologist*, 67 (8), 697-707. doi: 10.1037/a0029858

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings*. Washington DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/10447-000

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299. doi: 10.1037//1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and Empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). New York: Guilford.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford.

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/11468-001

Guedes, F. (2015). *Complexidade e diferenciação emocional: conceção e fundamentação de um novo racional de avaliação de emoções*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, apresentada à Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25, 400–412. doi: 10.1080/02699931.2010.544160
- Harris, P. L. (2008). Children's Understanding of Emotion. In M. Lewis, J. M. Haviland -Jones, & L. F. Barrett (Eds.) *Handbook of Emotions*. (pp. 320 – 331). Guilford Press.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York, NY, US: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). *Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) user's manual*. Toronto, ON: MHS. doi: 10.1037/t05047-000
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications. *Psychological Inquiry*, 15 (3), 197-215 doi: 10.1207/s15327965pli1503\_02
- Pepper, S. C. (1942). *World hypotheses*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Scagliusi, F. B., Cordás, T. A., Coelho, D., Alvarenga, M., Philippi, S. T., & JR, A. H. L. (2004). Tradução da escala de desejo de aceitação social de Marlowe & Crowne para língua portuguesa. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 31 (6), 272 – 278.
- Schweder, R. A., Haidt, J., Horton, R. & Joseph, C. (2008). The Cultural Psychology of the Emotions: Ancient and Renewed. In M. Lewis, J. M. Haviland -Jones & L. F. Barrett (Eds.) *Handbook of Emotions*. (pp. 17 – 31). Guilford Press.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 883-897. doi: 10.1037/a0014755
- Stearns, P. N. (2008). History of Emotions: Issues of Change and Impact. In M. Lewis, J. M. Haviland -Jones & L. F. Barrett (Eds.) *Handbook of Emotions*. (pp. 17 – 31). Guilford Press.

Vasco, A. (2013). Sinto e penso, logo existo: abordagem integrativa das emoções. *Psilogos: Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Fernando Fonseca*, 11, 37-44.

Vaz, F. J. (2009). *Diferenciação e regulação emocional na idade adulta: Tradução e Validação de Dois Instrumentos de Avaliação para a População Portuguesa*. Tese de Doutoramento em Psicologia Clínica, apresentada ao Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho.

## *Anexos*

*Anexo A – Consentimento Informado*

*Anexo B – Questionário de Características Sócio-demográficas*

*Anexo C – Instruções do Inventário do Processo Emocional*

*Anexo D - Inventário do Processo Emocional*

*Anexo E – Tabelas de Frequências*

*Anexo F – Tabelas de Correlações*

## ***Anexo A***



### **Consentimento Informado**

O meu nome é Rute Paço e sou a investigadora responsável pelo presente estudo, realizado sob a supervisão da Professora Doutora Maria João Afonso (Professora Auxiliar da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa). Esta investigação insere-se no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde – Núcleo Cognitivo-Comportamental e Integrativo, da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Esta investigação tem como objectivo geral compreender o modo como as pessoas sentem as emoções e lidam com elas. Para tal, serão recolhidas informações sócio-demográficas e as respostas relativas a três questionários, com a duração máxima de aplicação de 40 minutos, para se poder estabelecer comparações entre homens e mulheres, bem como em outras variáveis que possam surgir. Venho, assim, pedir a sua colaboração nesta investigação, sendo que a sua participação é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem qualquer tipo de penalização. Além disso, toda a informação obtida será confidencial, uma vez que a sua participação é anónima, não sendo possível estabelecer qualquer correspondência entre a identidade dos participantes e as respostas recolhidas.

Caso pretenda algum esclarecimento adicional sobre esta investigação, ou deseje conhecer os resultados globais do estudo, poderá contactar a investigadora através do endereço eletrónico [processoemocional@gmail.com](mailto:processoemocional@gmail.com).

Declaro ter sido informado(a) dos objetivos e procedimento deste estudo, tenho consciência do seu carácter voluntário e anónimo e aceito participar.

---

Lisboa, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017.

## ***Anexo B***

## Questionário de Características Sócio-demográficas

**Idade** \_\_\_\_\_

**Género**

Masculino \_\_\_\_

Feminino \_\_\_\_

**Nacionalidade** \_\_\_\_\_

**Estado Civil**

Solteiro/a \_\_\_\_

Casado/a ou União de Facto \_\_\_\_

Separado/a ou Divorciado/a \_\_\_\_

Viúvo/a \_\_\_\_

**Escolaridade**

6º ano \_\_\_\_

7º ano – 9º ano \_\_\_\_

10º ano – 12º ano \_\_\_\_

Ensino Superior \_\_\_\_

**Profissão** \_\_\_\_\_

**Acompanhamento Psicológico**

Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Duração (do processo actual) \_\_\_\_\_

Nº de processos terapêuticos terminados \_\_\_\_

Duração \_\_\_\_\_

**Acompanhamento Psiquiátrico**

Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

## *Anexo C*

### ***Instruções do Inventário do Processo Emocional***

Este questionário tem o objectivo de tentar compreender de que maneira as emoções são sentidas, vividas e reguladas.

#### **Instruções:**

Leia a situação e imagine que está a acontecer neste momento;

1. Escolha as duas emoções que estão mais presentes e marque-as com **A e B**;
2. Classifique em que grau considera agradável a **emoção A**
  - 1- Muito Desagradável ... 6 - Muito Agradável;
3. Classifique o grau de intensidade da **emoção A**
  - 1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa;
4. Classifique em que grau considera agradável a **emoção B**
  - 1- Muito Desagradável ... 6 - Muito Agradável;
5. Classifique o grau de intensidade da **emoção B**
  - 1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa;
6. Selecione em cada coluna o que faz para lidar com a **emoção A e a B**
  - Atenção: pode ser igual para A e B.

#### **Importante:**

- Leia com atenção as instruções e o exemplo da página seguinte;
- Não há respostas certas ou erradas, seja o mais sincero possível;
- Tente imaginar o melhor possível as situações;
- Pode parecer um questionário complicado, qualquer dúvida, pergunte;
- Obrigada pela participação!

## *Anexo D*

### Situação Exemplo

Quando eu como a minha comida preferida...

#### 1) Sinto... (A;B)

	Medo
	Tristeza
	Ansiedade
	Zanga
	Vergonha
	Serenidade
<b>A</b>	Prazer
<b>B</b>	Alegria
	Orgulho

#### 2) Sinto que a emoção A é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 3) Sinto que a emoção B é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 4) O que faço é... (escolher uma estratégia para A/B)

A	B	
		Penso noutra coisa
		Guardo para mim próprio
		Tento modificar a situação
✗		Concentro-me no que está a acontecer
		Tento ver as coisas de forma diferente
		Penso naquilo em que acredito (religião, mantras, lemas de vida, etc.)
		Tento dar “sentido” ao que está a acontecer
	✗	Partilho com os meus colegas/amigos

### Situação 1

Quando recebo a visita de alguém que gosto...

#### 1) Sinto... (A;B)

	Medo
	Tristeza
	Ansiedade
	Zanga
	Vergonha
	Serenidade
	Prazer
	Alegria
	Orgulho

#### 2) Sinto que a emoção A é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 3) Sinto que a emoção B é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 4) O que faço é... (escolher uma estratégia para A/B)

A	B	
		Penso noutra coisa
		Guardo para mim próprio
		Tento modificar a situação
		Concentro-me no que está a acontecer
		Tento ver as coisas de forma diferente
		Penso naquilo em que acredito (religião, mantras, lemas de vida, etc.)
		Tento dar “sentido” ao que está a acontecer
		Partilho com os meus colegas/amigos



## Situação 2

Quando eu participo em alguma actividade...

### 1) Sinto... (A;B)

	Medo
	Tristeza
	Ansiedade
	Zanga
	Vergonha
	Serenidade
	Prazer
	Alegria
	Orgulho

### 2) Sinto que a emoção A é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

### 3) Sinto que a emoção B é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

### 4) O que faço é... (escolher uma estratégia para A/B)

A	B	
		Penso noutra coisa
		Guardo para mim próprio
		Tento modificar a situação
		Concentro-me no que está a acontecer
		Tento ver as coisas de forma diferente
		Penso naquilo em que acredito (religião, mantras, lemas de vida, etc.)
		Tento dar “sentido” ao que está a acontecer
		Partilho com os meus colegas/amigos

### Situação 3

Quando eu recebo uma crítica de alguém...

#### 1) Sinto... (A;B)

	Medo
	Tristeza
	Ansiedade
	Zanga
	Vergonha
	Serenidade
	Prazer
	Alegria
	Orgulho

#### 2) Sinto que a emoção A é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 3) Sinto que a emoção B é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 4) O que faço é... (escolher uma estratégia para A/B)

A	B	
		Penso noutra coisa
		Guardo para mim próprio
		Tento modificar a situação
		Concentro-me no que está a acontecer
		Tento ver as coisas de forma diferente
		Penso naquilo em que acredito (religião, mantras, lemas de vida, etc.)
		Tento dar “sentido” ao que está a acontecer
		Partilho com os meus colegas/amigos

### Situação 4

Quando eu penso na possibilidade de perder o meu trabalho...

#### 1) Sinto... (A;B)

	Medo
	Tristeza
	Ansiedade
	Zanga
	Vergonha
	Serenidade
	Prazer
	Alegria
	Orgulho

#### 2) Sinto que a emoção A é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 3) Sinto que a emoção B é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 4) O que faço é... (escolher uma estratégia para A/B)

A	B	
		Penso noutra coisa
		Guardo para mim próprio
		Tento modificar a situação
		Concentro-me no que está a acontecer
		Tento ver as coisas de forma diferente
		Penso naquilo em que acredito (religião, mantras, lemas de vida, etc.)
		Tento dar “sentido” ao que está a acontecer
		Partilho com os meus colegas/amigos

### Situação 5

Quando eu vejo alguém a ser mal tratado...

#### 1) Sinto... (A;B)

	Medo
	Tristeza
	Ansiedade
	Zanga
	Vergonha
	Serenidade
	Prazer
	Alegria
	Orgulho

#### 2) Sinto que a emoção A é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 3) Sinto que a emoção B é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 4) O que faço é... (escolher uma estratégia para A/B)

A	B	
		Penso noutra coisa
		Guardo para mim próprio
		Tento modificar a situação
		Concentro-me no que está a acontecer
		Tento ver as coisas de forma diferente
		Penso naquilo em que acredito (religião, mantras, lemas de vida, etc.)
		Tento dar “sentido” ao que está a acontecer
		Partilho com os meus colegas/amigos

### Situação 6

Quando eu compro alguma coisa para a minha casa...

#### 1) Sinto... (A;B)

	Medo
	Tristeza
	Ansiedade
	Zanga
	Vergonha
	Serenidade
	Prazer
	Alegria
	Orgulho

#### 2) Sinto que a emoção A é...

**1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

**1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 3) Sinto que a emoção B é...

**1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

**1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 4) O que faço é... (escolher uma estratégia para A/B)

A	B	
		Penso noutra coisa
		Guardo para mim próprio
		Tento modificar a situação
		Concentro-me no que está a acontecer
		Tento ver as coisas de forma diferente
		Penso naquilo em que acredito (religião, mantras, lemas de vida, etc.)
		Tento dar “sentido” ao que está a acontecer
		Partilho com os meus colegas/amigos

### Situação 7

Quando eu penso na relação que tenho com as pessoas que moram comigo...

#### 1) Sinto... (A;B)

	Medo
	Tristeza
	Ansiedade
	Zanga
	Vergonha
	Serenidade
	Prazer
	Alegria
	Orgulho

#### 2) Sinto que a emoção A é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 3) Sinto que a emoção B é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 4) O que faço é... (escolher uma estratégia para A/B)

A	B	
		Penso noutra coisa
		Guardo para mim próprio
		Tento modificar a situação
		Concentro-me no que está a acontecer
		Tento ver as coisas de forma diferente
		Penso naquilo em que acredito (religião, mantras, lemas de vida, etc.)
		Tento dar “sentido” ao que está a acontecer
		Partilho com os meus colegas/amigos

### Situação 8

Quando eu penso na relação com os meus colegas de trabalho...

#### 1) Sinto... (A;B)

	Medo
	Tristeza
	Ansiedade
	Zanga
	Vergonha
	Serenidade
	Prazer
	Alegria
	Orgulho

#### 2) Sinto que a emoção A é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 3) Sinto que a emoção B é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 4) O que faço é... (escolher uma estratégia para A/B)

A	B	
		Penso noutra coisa
		Guardo para mim próprio
		Tento modificar a situação
		Concentro-me no que está a acontecer
		Tento ver as coisas de forma diferente
		Penso naquilo em que acredito (religião, mantras, lemas de vida, etc.)
		Tento dar “sentido” ao que está a acontecer
		Partilho com os meus colegas/amigos

### Situação 9

Se alguém em que eu confio me traísse/enganasse...

#### 1) Sinto... (A;B)

	Medo
	Tristeza
	Ansiedade
	Zanga
	Vergonha
	Serenidade
	Prazer
	Alegria
	Orgulho

#### 2) Sinto que a emoção A é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 3) Sinto que a emoção B é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 4) O que faço é... (escolher uma estratégia para A/B)

A	B	
		Penso noutra coisa
		Guardo para mim próprio
		Tento modificar a situação
		Concentro-me no que está a acontecer
		Tento ver as coisas de forma diferente
		Penso naquilo em que acredito (religião, mantras, lemas de vida, etc.)
		Tento dar “sentido” ao que está a acontecer
		Partilho com os meus colegas/amigos



### Situação 10

Quando eu preciso de recorrer a cuidados médicos...

#### 1) Sinto... (A;B)

	Medo
	Tristeza
	Ansiedade
	Zanga
	Vergonha
	Serenidade
	Prazer
	Alegria
	Orgulho

#### 2) Sinto que a emoção A é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 3) Sinto que a emoção B é...

1–Muito Desagradável ... 6–Muito Agradável

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1 – Pouco Intensa ... 6 – Muito Intensa

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

#### 4) O que faço é... (escolher uma estratégia para A/B)

A	B	
		Penso noutra coisa
		Guardo para mim próprio
		Tento modificar a situação
		Concentro-me no que está a acontecer
		Tento ver as coisas de forma diferente
		Penso naquilo em que acredito (religião, mantras, lemas de vida, etc.)
		Tento dar “sentido” ao que está a acontecer
		Partilho com os meus colegas/amigos

### **Situação**

Imagine o lugar só seu – real ou imaginário - onde se sente seguro...

Todas as cores, todos os sons e também os cheiros desse local...

Respire fundo...

**Obrigado/a!**

## *Anexo E*

**Tabela 7**

Frequência de resposta (proporções) da *Valência* para a *Emoção A* em cada *Situação* (N=32)

<i>Valência Emoção A</i>	<i>S1</i>	<i>S2</i>	<i>S3</i>	<i>S4</i>	<i>S5</i>	<i>S6</i>	<i>S7</i>	<i>S8</i>	<i>S9</i>	<i>S10</i>
1. Muito Desagradável	0	0,13	0,22	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	0	0,03	0,03	<b>0,78</b>	<b>0,31</b>
2. Desagradável	0,09	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>	0	0,06	0,06	<b>0,13</b>	0,16
3. Pouco Desagradável	0,03	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	0,09	0,03	0,06	0,09	0,06	0	<b>0,25</b>
4. Pouco Agradável	0,09	0,06	0	0,03	0	0,03	0,06	0,22	0	0,16
5. Agradável	<b>0,16</b>	0,16	0,09	0	0,03	<b>0,38</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	0,03	0,09
6. Muito Agradável	<b>0,63</b>	<b>0,28</b>	0,03	0,13	0,03	<b>0,53</b>	<b>0,56</b>	<b>0,31</b>	0,06	0,03

Notas: Valores a Negrito indicam as frequências mais elevadas; Colunas a cinzento representam as *Situações de Perigo/Evitamento*

**Tabela 8**

Frequência de resposta (proporções) da *Valência* para a *Emoção B* em cada *Situação* (N=32)

<i>Valência Emoção B</i>	<i>S1</i>	<i>S2</i>	<i>S3</i>	<i>S4</i>	<i>S5</i>	<i>S6</i>	<i>S7</i>	<i>S8</i>	<i>S9</i>	<i>S10</i>
1. Muito Desagradável	0	0,03	0,19	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	0	0	0,03	<b>0,72</b>	<b>0,28</b>
2. Desagradável	0,03	0,22	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>0,47</b>	0,03	0,06	0,06	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>
3. Pouco Desagradável	0,06	0,09	<b>0,25</b>	0,16	0,03	0,03	0,09	0,03	0,03	<b>0,22</b>
4. Pouco Agradável	<b>0,28</b>	0,09	0,09	0,03	0	0,16	0,09	<b>0,34</b>	0	0,19
5. Agradável	0,16	<b>0,31</b>	0,09	0,03	0,03	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	0,22	0,03	0,06
6. Muito Agradável	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	0,03	0,09	0,03	<b>0,47</b>	<b>0,47</b>	<b>0,31</b>	0,06	0,03

Notas: Valores a Negrito indicam as frequências mais elevadas; Colunas a cinzento representam as *Situações de Perigo/Evitamento*

**Tabela 9**

Frequência de resposta (proporções) da *Intensidade* para a *Emoção A* em cada *Situação* (N=32)

<i>Intensidade Emoção A</i>	<i>S1</i>	<i>S2</i>	<i>S3</i>	<i>S4</i>	<i>S5</i>	<i>S6</i>	<i>S7</i>	<i>S8</i>	<i>S9</i>	<i>S10</i>
1. Muito Baixa Intensidade	0	0	0,06	0	0	0,06	0	0,03	0,03	0,16
2. Baixa Intensidade	0,03	0,03	0,03	0,03	0,06	0,03	0,06	0	0,03	0,06
3. Intensidade Média Baixa	0,06	0,22	0,25	0,09	0,03	0,06	0,06	0,03	0	<b>0,22</b>
4. Intensidade Média Alta	<b>0,38</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	0,16	0,25	0,19	0,56	0,09	0,06
5. Muito Intensa	0,25	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>0,5</b>	<b>0,44</b>	<b>0,41</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>
6. Muito Alta Intensidade	<b>0,28</b>	0,16	0,16	0,16	<b>0,31</b>	0,19	<b>0,34</b>	0,13	<b>0,63</b>	0,09

Notas: Valores a Negrito indicam as frequências mais elevadas; Colunas a cinzento representam as *Situações de Perigo/Evitamento*

**Tabela 10**

Frequência de resposta (proporções) da <i>Intensidade</i> para a <i>Emoção B</i> em cada <i>Situação</i> (N=32)										
<i>Intensidade Emoção B</i>	<i>S1</i>	<i>S2</i>	<i>S3</i>	<i>S4</i>	<i>S5</i>	<i>S6</i>	<i>S7</i>	<i>S8</i>	<i>S9</i>	<i>S10</i>
1. Muito Baixa Intensidade	0,03	0	0,06	0	0,03	0,06	0	0,03	0	0,09
2. Baixa Intensidade	0	0,06	0,13	0	0,03	0,03	0	0,06	0	<b>0,25</b>
3. Intensidade Média Baixa	0,13	0,06	<b>0,31</b>	0,16	0,03	0,09	0,16	0,13	0,09	0,16
4. Intensidade Média Alta	<b>0,34</b>	<b>0,41</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>0,38</b>	<b>0,25</b>	0,19	0,47	0,09	<b>0,25</b>
5. Muito Intensa	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	0,16	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>0,44</b>	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>0,34</b>	0,13
6. Muito Alta Intensidade	0,19	0,16	0,06	0,25	0,22	0,13	<b>0,31</b>	0,09	<b>0,47</b>	0,13

Notas: Valores a Negrito indicam as frequências mais elevadas; Colunas a cinzento representam as *Situações de Perigo/Evitamento*

**Tabela 11**

Frequência absolutas da associação entre *Estratégias* e *Emoções* (N=32)

	<i>Medo</i>	<i>Tristeza</i>	<i>Ansiedade</i>	<i>Zanga</i>	<i>Vergonha</i>	<i>Serenidade</i>	<i>Prazer</i>	<i>Alegria</i>	<i>Orgulho</i>
<i>Penso noutra coisa</i>	<b>12</b>	7	16	2	<b>5</b>	3	1	0	0
<i>Guardo para mim próprio</i>	7	16	22	9	3	<b>18</b>	17	26	10
<i>Tento modificar a situação</i>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	2	1	1	0	1
<i>Concentro-me no que está a acontecer</i>	7	5	18	4	3	<b>18</b>	26	17	6
<i>Tento ver as coisas de forma diferente</i>	10	15	11	8	4	2	2	1	1
<i>Penso naquilo em que acredito</i>	3	2	8	0	0	0	0	0	1
<i>Tento dar “sentido” ao que está a acontecer</i>	7	12	14	7	4	2	9	8	3
<i>Partilho com os meus colegas/amigos</i>	2	5	7	12	0	11	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>20</b>

Notas: Valores a Negrito indicam as frequências mais elevadas

## *Anexo F*

**Tabela 12**Correlações (Spearman) entre as escalas do *IPE*, *QRE* e *BSI* (N=32)

	<i>QRE</i> <i>Supressão</i> <i>Emocional</i>	<i>QRE</i> <i>Reavaliação</i> <i>Cognitiva</i>	<i>BSI</i> <i>Somatização</i>	<i>BSI</i> <i>Obsessão</i> <i>Compulsão</i>	<i>BSI</i> <i>Sensibilidade</i> <i>Interpessoal</i>	<i>BSI</i> <i>Depressão</i>	<i>BSI</i> <i>Ansiedade</i>	<i>BSI</i> <i>Hostilidade</i>	<i>BSI</i> <i>Ansiedade</i> <i>Fóbica</i>	<i>BSI</i> <i>Ideação</i> <i>Paranóide</i>	<i>BSI</i> <i>Psicoticismo</i>	<i>IPE</i> <i>ESS</i>	<i>IPE</i> <i>ESP</i>
<i>QRE</i> <i>Sup. Emo.</i>													
<i>QRE</i> <i>Reav. Cog.</i>	-0,031												
<i>BSI</i> <i>Somatização</i>	-0,285	0,194											
<i>BSI</i> <i>Obsessão</i> <i>Compulsão</i>	-0,008	0,075	<b>,601**</b>										
<i>BSI</i> <i>Sens.</i> <i>Interpessoal</i>	-0,046	-0,329	0,303	0,296									
<i>BSI</i> <i>Depressão</i>	0,000	0,191	<b>,508**</b>	<b>,486**</b>	0,347								
<i>BSI</i> <i>Ansiedade</i>	0,070	-0,083	<b>,413*</b>	<b>,636**</b>	<b>,448*</b>	<b>,394*</b>							
<i>BSI</i> <i>Hostilidade</i>	0,111	-0,062	0,245	<b>,426*</b>	<b>,568**</b>	<b>,610**</b>	<b>,481**</b>						
<i>BSI</i> <i>Ans. Fóbica</i>	-0,080	0,162	<b>,448*</b>	<b>,466**</b>	0,292	<b>,469**</b>	<b>,554**</b>	0,325					
<i>BSI</i> <i>Id. Paran.</i>	0,029	0,148	0,291	0,349	<b>,476**</b>	<b>,661**</b>	<b>,401*</b>	<b>,550**</b>	<b>,591**</b>				
<i>BSI</i> <i>Psicoticismo</i>	-0,016	0,267	<b>,432*</b>	<b>,454**</b>	0,296	<b>,875**</b>	<b>,436*</b>	<b>,535**</b>	<b>,508**</b>	<b>,657**</b>			
<i>IPE</i> <i>ESS</i>	0,198	-0,177	<b>-,417*</b>	<b>-,496**</b>	-0,021	<b>-,463**</b>	-0,218	-0,158	<b>-,416*</b>	<b>-,371*</b>	<b>-,431*</b>		
<i>IPE</i> <i>ESP</i>	0,036	-0,185	0,087	0,094	0,118	0,128	0,041	0,064	-0,252	-0,022	0,041	0,042	

Nota: \*p&lt;0.05; \*\*p&lt;0.01

**Tabela 13**Correlações (Spearman) entre as *Situações* do *IPE* e as escalas do *BSI* (N=32)

<i>Situações</i>	<i>QRE</i> <i>Supressão</i> <i>Emocional</i>	<i>QRE</i> <i>Reavaliação</i> <i>Cognitiva</i>	<i>BSI</i> <i>Somatização</i>	<i>BSI</i> <i>Obsessão</i> <i>Compulsão</i>	<i>BSI</i> <i>Sensibilidade</i> <i>Interpessoal</i>	<i>BSI</i> <i>Depressão</i>	<i>BSI</i> <i>Ansiedade</i>	<i>BSI</i> <i>Hostilidade</i>	<i>BSI</i> <i>Ansiedade</i> <i>Fóbica</i>	<i>BSI</i> <i>Ideação</i> <i>Paranóide</i>	<i>BSI</i> <i>Psicoticismo</i>
<i>S1</i>	0,205	-0,253	-0,150	-0,005	0,056	-0,106	0,208	0,141	0,051	-0,038	-0,173
<i>S2</i>	-0,060	0,017	0,050	-0,118	-0,110	0,116	-0,004	0,101	-0,281	-0,119	0,234
<i>S3</i>	0,057	-0,121	0,180	-0,138	0,189	0,119	-0,198	-0,044	-0,213	-0,093	-0,028
<i>S4</i>	-0,084	-0,196	0,177	-0,137	0,003	0,028	-0,255	0,002	-0,032	0,057	-0,065
<i>S5</i>	0,089	0,059	-0,032	0,105	-0,083	0,003	0,164	0,019	-0,174	0,094	-0,126
<i>S6</i>	0,222	-0,090	<b>-,370*</b>	<b>-,495**</b>	0,043	-0,327	-0,279	-0,164	<b>-,368*</b>	-0,153	-0,319
<i>S7</i>	-0,157	-0,011	-0,259	-0,282	-0,280	<b>-,449*</b>	-0,234	<b>-,373*</b>	-0,345	<b>-,523**</b>	<b>-,370*</b>
<i>S8</i>	<b>,394*</b>	-0,022	-0,205	-0,143	0,102	-0,078	-0,053	0,119	-0,131	-0,088	-0,118
<i>S9</i>	-0,093	-0,033	0,031	0,207	0,239	0,279	0,170	0,271	-0,076	0,020	0,249
<i>S10</i>	0,071	-0,018	-0,211	-0,112	0,008	-0,249	-0,297	-0,230	-0,282	-0,196	-0,203

Notas: \*p<0.05; \*\* p<0.01; Linhas a cinzento representam as *Situações de Perigo/Evitamento*